



# AUNTIE

Ratkaisuja tökkivään arkeen.

# STRESSI JA PALAUTUMINEN

6.10.2020

Hanna-Kaisa Raninen  
Auntie Solutions

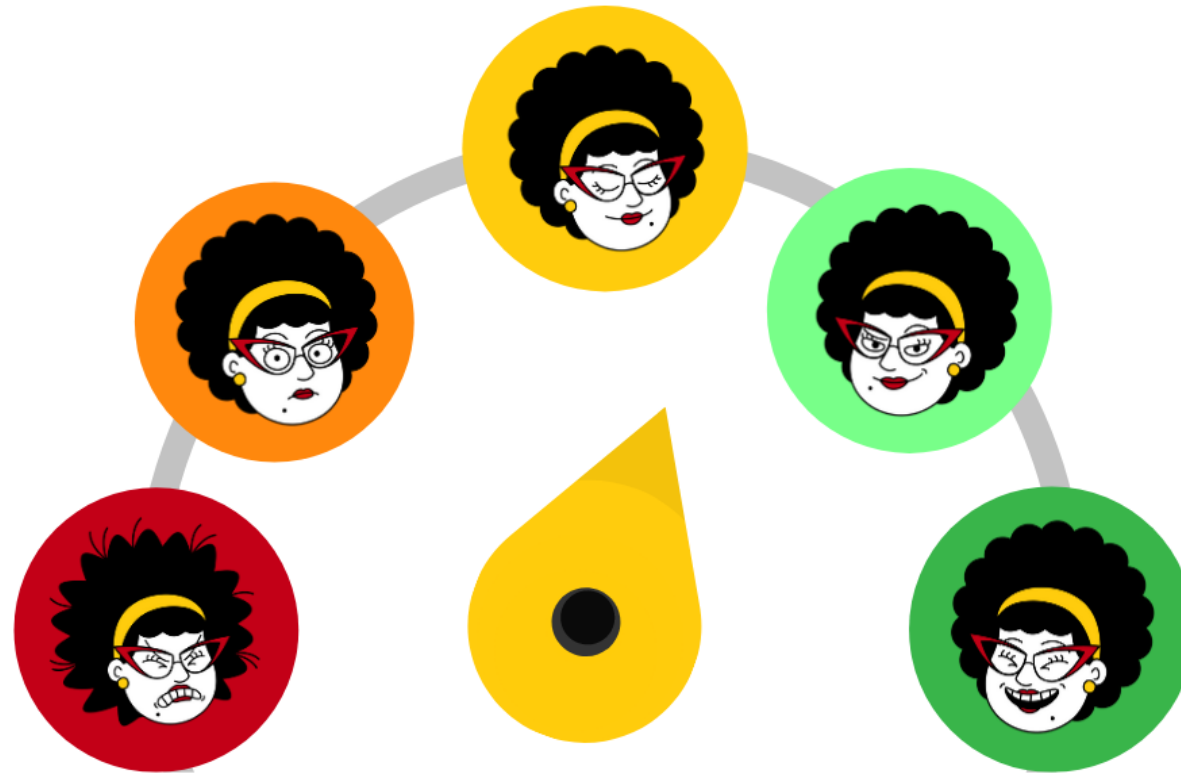


# Tänään:

- Stressin ja palautumisen fysiologiaa
- Stressin oireet ja vaikutus meissä
- Miten parantaa omaa arjen palautumistaan?



# Missä jaksamisen mittarisi huitelee?



**Auntie stressimittari**



# Stressin ja palautumisen fysiologiaa

## Kehomme kaasupoljin: sympaattinen hermosto

- Syke, sykevälivaihtelu, verenpaine, hengitystiheys



## Kehomme jarrupoljin: parasympaattinen hermosto

- Hengitys, verenpaine, syke, sykevälivaihtelu



# Akuutti ja krooninen stressi

- Akuutti stressi on normaalia ja hyödyllistä
  - Nostaa suorituskykyä ja parantaa keskittymistä
- Kroonistuessaan stressin hyvät puolet kääntyvät meille haitallisiksi
  - Palautumisajan puute ja jatkuvat kierrokset, unihäiriöt



# Kuormittunut oireilee monin tavoin



- Käytökselliset oireet
  - Viivyttely, vetäytyminen, syömistottumusten muutos, suorittaminen
- Emotionaaliset oireet
  - Ärtäisyys, itkuherkkyys, impulssikontrollin väheneminen, muistiongelmät
- Fyysiset oireet
  - Kivut ja säröt, uniongelmät, jäykät lihakset, sairastelu



**Osaatko antaa aikaa palautumiselle?**





# Lauantai on viikon raskain päivä

## Sykeanalyysi paljastaa yllättäviä tuloksia – suomalaisten stressaavin päivä on lauantai

Monet ympäyvät viikonlopulle liikaa tekemistä, jolloin stressitasot nousevat, sanovat liikunnan asiantuntijat.

Stressi 27.6.2018 klo 19:56



# Vaali unta

- Riittävät unitunnit
- **Unihygienia**
- Alkoholin ja kofeiinin välttäminen
- Vuorokausirytmien säännöllisyys



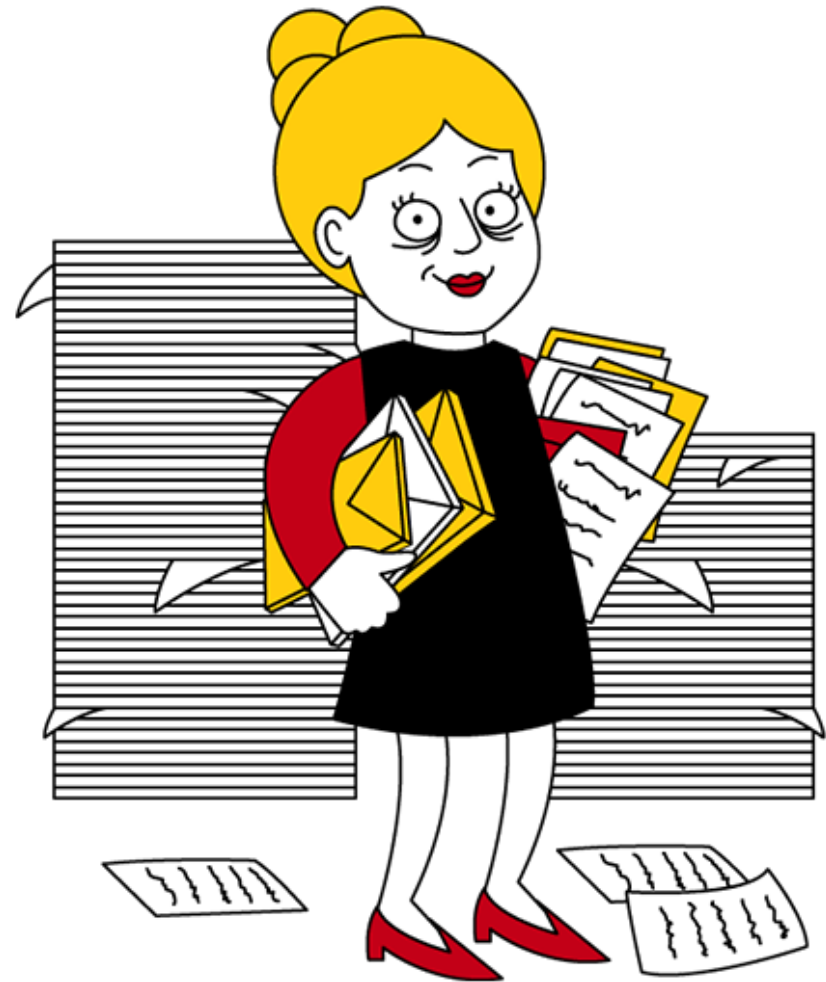
# Liiku itselle sopivasti

- Hyväkuntoinen palautuu herkemmin ja sietää kuormitusta paremmin MUTTA kovatehoinen liikunta on myös stressiä keholle
- Millaista liikuntaa kehosi kaipaa juuri nyt?



# Tauota työtä

- Taukojen puute laskee työtehoa mutta heijastuu myös vapaa-aikaan ja uneen negatiivisesti
- Lounastauot ja mikro- ja minitauot



# Huolehdi vagus-hermostasi

- Vaikutamme hermostoomme rauhoittavasti mm. palleahengityksellä, rauhallisella liikkeellä, halaamalla ja nauramalla



**Miten sinä rentoudut?**



# Rentoutumisen reseptiikkaa



- Luonto
- Merkitykselliset ihmissuhteet
- Taide ja kulttuuri
- Sauna, kehonhuolto, hieronta
- Jooga
- Meditaatio ja hengitysharjoitukset
- Pelit ja leikit, huumori
- Avantouinti (kylmäaltistus)



**Mitä 1 palautumista edistävää tapaa  
haluat seuraavaksi harjoitella?**





From

**AUNTIE**

with 

Ratkaisuja tökkivään arkeen.